

ウォーキングで健康作りNo2

先月号でご紹介いたしました、ウォーキングのお勧め場所が新倉、下新倉にあります。お寺をめぐるカルチャーコースとなっております。アクシスでもウォーキングイベントで利用しました。和光市が発行している見どころマップに掲載されておりますので、歩きやすいこの季節にぜひいかがでしょうか。周遊5キロコース 所要時間約1時間10分となります。市内のお寺や文化財をめぐるコースになっています。見どころマップはアクシスご案内コーナーにありますのでご希望の人に差し上げます。



ゴールデンウィーク

お得情報

期間限定ではありますが、アクシスをご利用していただいた皆様にささやかなプレゼントを用意しました。祝日なのでお出かけの方も多いとは思いますが計画のなかにアクシスでの運動が入っている方は必見です。

期間→4月27日から5月6日まで

【プレゼント&特典】

- ①ペアでジムをご利用の方にトイレトペーパー差し上げます(2個まで) 無くなり次第終了です。
- ②期間中3回ジム利用の方に1回ジムが無料になるポイントカードを発行します。
- ③オープン卓球通常60分の所、90分利用できます。(予約お願いします)

アクシス新聞

第26号 発行所
和光市
勤労福祉センター

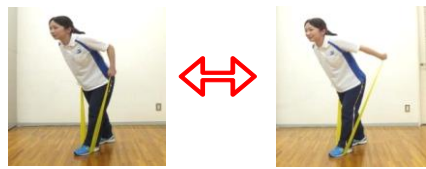


HPへアクセス

facebook

twitter

11 キックバック (腕の後面)



- 1 バンドを両手に持ち、体を前傾で構える。
- 2 肘の位置を動かさないようにして後側にバンドを引き上げる。

生活筋力向上
ゆっくりプログラム
シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上ゆっくりプログラムのセラバンドを使用し運動となります。呼吸は止めずに行い正しい姿勢で使っている筋肉を意識しましょう。バンドを伸ばした分だけ抵抗が強くなりますので、自分にあった強さの物を使って下さい。セラバンドを使った無料教室も開催しています。開催日や時間はアクシス館内に案内がありまです。ご確認下さい。セラバンドもショップコーナーにて販売しています。自宅でも自分の好きな時間にできるので、お勧めします。

キレイです

アクシスのアリーナから見える桜です。だんだん見ごろが早くなってきてはいますが、毎年きれいな花を咲かせ心を和ませてくれます。桜の花ことは精神の美だそう。愛され続ける日本の桜のようにアクシスも皆様に愛されるように努力していきたいと思えます。



キッズのスクールご案内

★キッズテニス★

年長、年中さんが一緒になってテニスをします。アリーナで行うのでシューズが必要です。子どもの体に合わせたラケットと柔らかいボールを使用し専門のコーチが指導してくれます。1回500円です。事前に申込みが必要です。毎月第2、第4水曜日 15:20~16:00 体を動かす楽しさを体験できます。

普通救命講習会お疲れ様でした！



3月3日に普通救命講習会が行われました。人の命を助けなければならない状況になった時、訓練を受けているかいかで対応がだいぶ変わってきます。やれる事しか出来ない為、知っているかいかで行動が変わってきます。またそこでリーダーシップを発揮する事ができ協力を仰ぐ事も出来るようになります。参加していただきました皆様も大変役に立ったと感想を聞かせていただきました。参加へのお誘いに行った事があるからと言う方がいらっしゃいますが、何年もやっていないと忘れてしまいます。毎年行っているの2年に1度は受ける事をお勧めします。

和光市のお野菜

アクシスでは和光市産の野菜を販売しています。(水曜日と日曜日及び祝日は除く)どれもこれも取り立て新鮮でみずみずしく日持ちもします。3~4本入っている人参は買っても食べきれないと言って考えてしまう人もいますのでお勧めのメニューがあります。お料理してみてください。人参を千切りしたら耐熱容器にふわりとラップをかけ電子レンジで柔らかくします。そこへオリーブオイルとレモン汁を掛けて混ぜれば出来上がりです。レーズンを入れたり、好きなドレッシングやポン酢などで美味しく食べられます。ぜひ作って見てください。常備菜としても便利です。



駅前イベント 3月29日(金)15:00~

オリンピック500日前を記念して和光市駅南口駅前広場にて春フェスが開催されました。そこへオリンピック商品を販売する為に参加しました。花冷えの寒い夜となってしまいましたが飲食ブースやアンテナショップはにぎやかな集いとなっています。平成は終わってしましますが、オリンピックに対する情熱はこれからますます熱くなっていく事でしょうね！



ロードレースフェスティバル 3月10日(日)9:00~



3月10日に行われました第37回和光市民ロードレースフェスティバルにおいてアクシスはオリンピック商品を中心に販売ブースにて参加をいたしました。東京マラソンが雨で寒さ対策が大変だったと聞いていたのでお天気になって良かったと思いました。一般・高校生・小中学生・ファミリーとこの日を待ち望んだ人達であふれていました。オリンピックも来年に迫りスポーツ熱も高まりを見せていますが、この大会を目標に頑張っている人もいます。アクシスのジムにはランニングマシンが5台設置されています。外を走る気持ちよさは格別ですが、雨が降ったりこれからの酷暑には室内のマシンもお勧めかなと思います。初めての人は登録が必要なのでお問い合わせ下さい。